

# महात्मा गांधीजी आणि निसर्गोपचार

## महात्मा गांधी यांच्या राजकीय, सामाजिक, सांस्कृतिक व अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाचा पाया निसर्गोपचार हाच होता

### प्रस्तावना

मोहनदास करमचंद गांधी या व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीबद्दल थोर गांधीवादी स्वातंत्र्य सैनिक व कवी केशवसुतांच वडील बंधू सिताराम केशव दामले यांनी १९२४ साली लिहीलेल्या महात्मा गांधी या ५२० पानी चरित्रामध्ये जे मत प्रदर्शित केले आहे त्याचा सारांश असा -

आपल्या इतिहासात जे जे थोर महापुरुष होऊन गेले त्या सर्वांच्या बुद्धिमत्तेची व मोठेपणाची चमक बाल वयातच दिसली होती. गांधी हे एकमेव व्यक्तिमत्त्व असे होते की, २५-३० वर्षे वयापर्यंत ते अन्य कोणाही सामान्य माणसाप्रमाणेच होते. आफ्रिकेमध्ये खटला चालविण्यासाठी ते गेले, तेथील भारतीयांच्या प्रश्नामध्ये त्यांनी लक्ष घातले आणि ते महापुरुष झाले.

महात्मा गांधी या व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीमध्ये मातापित्यांनी केलेल्या व परंपरागत वैष्णव व जैन संस्कारातून आलेल्या संस्काराबरोबरच गीता, बायबल, टॉलस्टाय, रस्कीनचे अन् टू द लास्ट व लुई कुन्हेचे न्यू सायन्स ऑफ हिलींग यांचा महत्त्वाचा वाटा आहे. या सर्व पार्श्वभूमीवर त्यांनी केलेले विचार मंथन, त्याचा त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर पडलेला प्रभाव व आपल्या आचरणात ते आणण्यासाठी त्यांनी घेतलेले परिश्रम यांचे प्रतिबिंब माझे सत्याचे प्रयोग या त्यांच्या आत्मचरित्रामध्ये, इतर लिखाणांमधून, वक्तव्यातून व कृतीतूनही निदर्शनास येत असे.

शरीरम् आद्यम् खलु धर्म साधनम् । या उक्तीप्रमाणे शरीरामुळेच मन व आत्मा यांचे अस्तित्त्व जाणवते. शरीर स्वस्थ राहिले तरच त्या व्यक्तिकडून जास्तीत जास्त सामाजिक कार्य होऊ शकते हा आदर्श त्यांनी आपल्या कृतीतून घालून दिला. माझे जीवन हाच माझा संदेश असे ते म्हणत. दुर्दैवाने त्यांच्या अनुयायांपैकी आचार्य विनोबाजी भावे, माजी महामंत्री मोरारजीभाई देसाई, डॉ. श्रीमन् नारायणजी, पू.बाळकोबाजी भावे, पू. शिवाजी भावे यारखे मोजके अपवाद वगळता बहुसंख्य अनुयायांच्या नजरेतून निसर्गोपचार ह्या त्यांच्या जीवनात महत्त्वाचे स्थान असणाऱ्या विषयाकडे दुर्लक्ष झाल्याचे आढळते.

महात्माजींच्या राजकीय, सामाजिक, सांस्कृतिक व अध्यात्मिक जीवनातून जर निसर्गोपचार हा महत्त्वाचा पैलू वजा केला तर. मागे काय शिल्लक राहील ? हा कदाचित परिसंवादाचा विषय होऊ शकेल. भारतीय त्यांना ज्याप्रमाणे राष्ट्रपिता मानतात त्याचप्रमाणे, भारतातील व जगातीलही निसर्गोपचारक त्यांना भारतीय निसर्गोपचाराचे प्रवर्तक मानतात. सुप्रसिद्ध अमेरिकन निसर्गोपचार व शरीरसौष्टवतज्ज्ञ, ज्यांना फादर ऑफ फिजीकल कल्चरही मानले जाते, त्या बर्नार मॅकफेडन यांनी त्यांच्या एनसायक्लोपिडिया ऑफ हेल्थ अँड फिजीकल कल्चर (एकूण ८ खंड - १९३९) मधील पहिल्या खंडामध्ये महात्माजींचा स्वास्थ्यतज्ज्ञ या नात्याने अत्यंत गौरवपूर्ण उल्लेख केलेला आहे. तेव्हा, त्यांच्या जडणघडणीमध्ये निसर्गोपचाराचे महत्त्वाचे कार्य काय होते हे जाणून घेण्यासाठी त्यांच्या जीवनकार्याशी संबंधित अशा महत्त्वाच्या घटनांचे निसर्गोपचारदृष्ट्या विश्लेषण आवश्यक आहे, ते पाहू.

### (१) सत्य, अहिंसा, साधेपणा, सोपेपणा आणि स्वावलंबन :

बॅ. मोहनदास करमचंद गांधी ते महात्मा गांधी या प्रवासात झालेल्या महत्त्वाच्या स्थित्यंतराचा पाया सत्य, अहिंसा, साधेपणा, सोपेपणा आणि स्वावलंबन या पंचसूत्रीमध्ये होता. ज्याचा आपल्याला अनुभव आला / अनुभूती आली, तेच सत्य. कोणत्याही प्रकारचे मानसिक, भावनिक, शाब्दिक, शारीरिक वा अन्य प्रकारचे आघात, अत्याचार न करणे म्हणजेच

अहिंसा. सामान्यातीसामान्य व्यक्ती नजरेसमोर ठेवून जीवनातील साधेपणा, सोपेपणा, मग तो आहारातील असो, वस्त्रप्रारवणाचा असो, व्यवसायाचा असो, अर्थकारणाचा असो की, आरोग्याचा असो त्यांनी तो आग्रहाने अती महत्त्वाचा मानला आणि या सर्वांचा अंगिकार परावलंबनाने होऊच शकत नाही हे ओघाने आलेच आणि म्हणूनच स्वावलंबनालाही पर्याय नाही. महात्माजींना निसर्गोपचार का भावला, त्यांनी तो का अंगिकारला ? याचे उत्तर यातच आहे. कारण, वरील सर्व मुद्दे हे निसर्गोपचाराशीसुद्धा निगडीत आहेत. ते संस्कार त्यांना जरी परंपरागत संस्कारांमधून मिळालेले असले तरी अन् टू द लास्ट व न्यू सायन्स ऑफ हिलींगने त्यावर शिक्कामोर्तब केले, खुंटा हलवून बळकट केला हे ऐतिहासिक सत्य आहे.

### **(२) जीवनभर पंचाच नसण्याची प्रतिज्ञा :**

जोपर्यंत माझ्या गरीब देशबंधवांना अंगभर वस्त्र नसावयास मिळत नाही, तोपर्यंत मलाही अंगभर वस्त्र परिधान करण्याचा अधिकार नाही. म्हणून मीही फक्त पंचाच वापरेन. अशी कठोर प्रतिज्ञा परदेशात वास्तव्य करून बॅरिस्टर होऊन आलेल्या, संस्थानिकाच्या दिवाणाच्या मुलाने करणे व ती आजीवन अंमलात आणणे ही गोष्ट साधीसुधी नव्हे ! तेही केवळ स्वदेशातच नव्हे तर परदेशात, इंग्लंडसारख्या थंड हवेच्या देशातही बादशहाला भेटण्यास ते पंचानेच गेले. अशा प्रतिज्ञापालनास नैतिक बळ तर हवेच. परंतू, हवामानातील बदलांना तोंड देण्यासाठी शरीरस्वास्थ्याची पार्श्वभूमीही असावी लागते. ऋतू कोणताही असो, शरीरात विरूद्ध तापमानाचे प्रवाह निर्माण केले जाऊन शरीराचे तापमान कायम राखले जाते. गांधीजींची जीवनशैली निसर्गोपचाराच्या नियमानुसारच असल्याने हवामानातील टोकांच्या बदलांना त्यांचे शरीर तोंड देऊ शकत होते आणि म्हणूनच आपल्या प्रतिज्ञेशी ते एकनिष्ठ राहू शकले.

### **(३) १२५ वर्षे जगेन असा आत्मविश्वास :**

मी १२५ वर्षे जगेन असे महात्माजी म्हणत. आजवर कोणत्याही उपचार पद्धतीच्या इतके खात्रीशीर विधान केल्याचे ऐकण्यात, वाचण्यात आलेले नाही. असे विधान जाहीरपणे करण्याच्या त्यांच्या विश्वासासाठी व धाडसासाठी केवळ मानसिक इच्छाशक्तीच नव्हती तर तिला पूरक अशी स्वास्थ्यप्रद दिर्घायुष्य व त्याच बरोबर निश्चितपणे सुखाचेही मरण देणारी अशी निसर्गोपचार पद्धती, जिचे ते निस्सीम उपासक व प्रवर्तक होते, तिची पार्श्वभूमी होती. आपल्याला मरण लवकर यावे असे कोणालाही वाटणे शक्य नाही. प्रत्येकाला आपण १०० वर्षे सुखाने जगावे असेच वाटते. परंतू, निव्वळ इच्छा असून उपयोग नाही. तर, आपल्या सवयीसुद्धा आरोग्यास पूरक अशाच असावयास हव्यात. निसर्गोपचार ही औषधोपचार विरहीत रोगप्रतिबंधक व रोगनिवारक (खरं तर स्वास्थ्यरक्षक व स्वास्थ्यसंवर्धक) अशी जीवनपद्धती असल्यामुळेच हे शक्य होऊ शकणार होते.

### **(४) कुष्ठरोग्याची सेवा :**

आज तज्ज्ञ मंडळी कुष्ठरोग संसर्गजन्य नाही असे कानी-कपाळी ओरडून सांगत असूनही भली भली मंडळी कुष्ठरोग्यांपासून दूर राहतात. त्यात आधुनिक वैद्यकशास्त्रावर विश्वास, श्रद्धा असणारी मंडळीही सापडतील. सुमारे ७०-८० वर्षांपूर्वी महात्माजींनी कुष्ठरोग झालेल्या डॉ. परचुरेशास्त्रींची स्व हस्ते सेवा केली. ते संत प्रवृत्तीचे असल्याने या सेवेसाठी मानवतेची भावना तर होतीच. परंतू, निसर्गोपचार विज्ञान व तत्त्वज्ञानाप्रमाणे जंतू हे रोगाचे कारण नाही तर, शरीरांतर्गत संचित विजातीय विषद्रव्ये हेच खरे कारण. जंतू हे त्या रोगाच्या अस्तित्वाचा परिणाम असून निसर्गाने रोगनिवारणासाठी मदत म्हणून त्यांची योजना केलेली आहे व ते आपले शत्रू नसून मित्र आहेत. निसर्गोपचाराच्या या प्रतिपादनाच्या पार्श्वभूमीवरच कुष्ठरोग्यांच्या संपर्काने आपणास कोणताही धोका नाही या विश्वासापोटीही ही मानवतावादी दृष्टी होती.

### **(५) निसर्गोपचारावरील गांधीजींचे साहित्य :**

गांधीजींच्या साहित्यामध्ये निसर्गोपचाराच्या पार्श्वभूमीवर आरोग्यासाठी बरेच व प्रयोगसिद्ध लिखाण त्यांनी केलेले आहे असे जाणवते. त्यामध्ये कुदरती उपचार व आरोग्यनी कुंजी ही त्यांनी लिहिलेली, मान्यता पावलेली व अनेक भाषांमध्ये भाषांतरित झालेली पुस्तके प्रामुख्याने आहेत. या शिवाय मुख्यत्वेकरून हरिजनमधून, काही प्रमाणात यंग इंडिया मधून व अन्य लिखाणांमधून त्यांनी केलेल्या आहाराविषयीच्या प्रयोगांच्या व अभ्यासाच्या लिखाणांचे संकलन केलेले नवजीवन प्रकाशन, अहमदाबाद यांचे डाएट अँड डाएट रिफॉर्म हे पुस्तक तर १९४८ पूर्वीच्या ज्ञानावर आधारित असूनही आजच्या

कोणत्याही वैद्यकशाखेच्या तज्ञांच्या आहार विषयक ज्ञानावर मात करणारे आहे व ते वाचकांस थक्क करून सोडते. तसेच महाराष्ट्र गांधी स्मारक निधीने प्रकाशित केलेल्या गांधी विचार दर्शन मालेतील क्र. १९ चे आरोग्य विचार हे पुस्तकही त्यांची जनसामान्यांसाठीची आरोग्य विषयक तळमळ, त्यासाठी त्यांनी केलेला अभ्यास, प्रयोग व आचरण यावर प्रकाश टाकणारा उत्कृष्ट पुरावाच आहे.

#### **(६) स्वातंत्र्योत्तर कार्याची दिशा - निसर्गोपचार प्रचार :**

स्वातंत्र्योत्तर काळातील आपल्या कार्याची दिशा विशद करताना एका प्रश्नाच्या उत्तरामध्ये स्वातंत्र्य मिळाल्यावर आपण निसर्गोपचार प्रचार करणार असल्याचे गांधीजी म्हणाल्याचे वाचनात व निसर्गोपचार तज्ञांच्या चर्चेमध्ये ऐकण्यात आले. कारण उघडच होते. स्वातंत्र्यप्राप्तीनंतर स्वतंत्र परंतु गरीब भारताच्या गरीब जनतेपुढील अन्न, वस्त्र, निवारा, स्वास्थ्य, व्यवसाय इ. महत्त्वाच्या समस्या सोडविण्याचा पाया स्वातंत्र्यपूर्वकाळातच कुटीरोद्योग, ग्रामोद्योग, आश्रमव्यवस्था, चरखा व खादी इ. मार्गांनी त्यांनी घातलाच होता. स्वास्थ्याच्यादृष्टीने जरी त्यांनी विचार, प्रयोग व लेखन त्यांनी केले असले तरी त्यात भरीव यश आलेले नव्हते आणि या स्वास्थ्य समस्या सोडविण्याचा साधा, सोपा, स्वस्त व स्वावलंबनाचा एकच मार्ग होता निसर्गोपचार. कारण, यातील औषधे - पंचमहाभूते - ही भारतात सर्वत्र मुबलक प्रमाणात व मोफत उपलब्ध होती /ध्याही आहेत. गरीबांना फक्त तीच परवडू शकतात. फक्त त्यांच्या परिणामकारकतेची जनतेला माहिती नव्हती, आजही नाही. ती कोणीतरी देणे, त्यांना कळेल अशा साध्या, सोप्या भाषेत सांगणे आवश्यक होते. गांधीजी जनसामान्यांशी त्यांच्या साध्या, अंतःकरणाला भिडणाऱ्या भाषेत बोलू शकत होते आणि म्हणूनच, १९४७ साली स्वातंत्र्य मिळणार हे निश्चित झाल्यावर व त्या दृष्टीने जी धामधूम चालू होती, त्यातूनही पुढील कार्याची नांदी म्हणूनच की काय, वेळाने वेळ काढून, १९४६ साली पुण्याजवळील उरुळी कांचन येथे स्वतः राहून, आश्रमाची स्थापना करून, निसर्गोपचाराचे कार्य त्यांनी मार्गी लावले, त्या कार्याची मुहूर्तमेढ रोवली.

#### **(७) निसर्गोपचार, उपवास व राजकारण :**

निसर्गोपचारामध्ये उपवास सा सर्वप्रथम, सर्वात नैसर्गिक व अत्यंत परिणामकारक असा उपचार मानला गेला आहे. माझ्यासह जगातील अनेक, नव्हे! प्रत्येक निसर्गोपचारकाचा तसा प्रयोगसिद्ध अनुभव आहे, ती एक अनुभूती आहे. त्याला निसर्गोपचारातील इतर शुद्धिक्रियांची जोड दिल्यास अशक्तता अत्यंत कमी येते हाही सर्वांचा अनुभव आहे. महात्माजींनी स्वातंत्र्य संग्रामात उपवासाचा अहिंसक शस्त्र म्हणून किती परिणामकारकपणे उपयोग करून घेतला हे येथे वेगळे सांगायची गरज नाही.

१९४२ साली पुण्यात येरवडा येथे त्यांनी उपवास सुरू केला. त्यावेळी, त्यांचे एक स्वीय सचिव श्री. प्यारेलालजी नाशिकच्या तुरुंगात होते. तेथे त्यांना उपवासाची बातमी कळली आणि ते अस्वस्थ झाले. आपल्या बरोबर तुरुंगात असलेल्या सहकाऱ्यांकडे बापूंना उपवासात एनिमा कसा, किती पाण्याचा द्यायचा, कोणते उपचार करायचे हे फक्त मलाच माहित आहे आणि मी तर आता त्यांच्या जचळ नाही. उपवासात त्यांचे कसे होईल याची चिंता वाटते अशा अर्थाचे उद्गार त्यांनी काढले. गांधीजींच्या आठवणी असलेल्या एका पुस्तकामध्ये ही गोष्ट कथित केलेली आहे. तात्पर्य, देशहितासाठी प्राण पणाला लावताना त्यांनी निसर्गोपचारातील उपवासाचाच अहिंसक शस्त्र म्हणून उपयोग केला होता हे निर्विवाद.

#### **(८) मानसिक स्वास्थ्य व प्रार्थना:**

भारतामध्ये निसर्गोपचार जरी परदेशातून आलेला असला तरी भारतीय निसर्गोपचाराला स्वतःचा असा भारतीय बाज होता / आहे आणि ह्याचे श्रेय महात्माजींनाच आहे. स्वास्थ्य हे केवळ शारीरिक पातळीवर असूच शकत नाही, मानसिक स्वास्थ्यही तितकेच महत्त्वाचे आहे. किंबहुना, मानसिक स्वास्थ्य नसेल तर शारीरिक स्वास्थ्यप्राप्ती केवळ अशक्यच. त्यासाठी, मौन, ध्यान, प्रार्थना, भजन, सत्संग (प्रवचन इ.) यांचे त्यात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. या गोष्टी भारतीय परंपरेतून भारतीयांच्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य घटक झालेल्या होत्याच. जनतेतील एकीची, सामाजिकतेची व स्वातंत्र्यप्राप्तीची भावना वाढीस लावणे, त्या दृष्टीने त्यांचे प्रबोधन करणे यासाठी महात्माजींनी प्रातः व सायं प्रार्थनेची सुरुवात केली. त्यांचे सामाजिक व राजकीय कार्य जसे आश्रम पद्धतीतून चालू होते. तसेच, निसर्गोपचाराचे कार्यही त्याच आश्रम

पद्धतीमधून चालू होते. त्यामुळे, आश्रमपद्धती व प्रार्थना, प्रवचन, बौद्धिक, प्रबोधन या गोष्टीही भारतीय निसर्गोपचार पद्धतीच्या एक अविभाज्य अंग बनून गेल्या आहेत, ज्या भारताबाहेर तेवढ्या प्रमाणात नाहीत.

### (९) ब्रह्मचर्य :

भारतामध्ये असा एक गैरसमज आढळतो की, ब्रह्मचर्य हे भारतीय परंपरेतील एक अवैज्ञानिक खूळ आहे. परंतु, संपूर्ण जगभर मानवी समाजाचा येशू किंवा अगदी येशूपूर्व काळाचा इतिहास जरी पाहिला तरी असे आढळते की, सर्वत्र संत, विचारवंतांनी आपल्या अनुयायांना ब्रह्मचर्यत्वाचे महत्त्व पटवून दिलेले होते. त्यामध्ये प्लुटो, सॉक्रेटिस, अॅरिस्टॉटल या तत्त्ववेत्त्यांचीही नावे घेतली जातात. निसर्गोपचारातही जीवनशक्तीची काटकसर / बचत करून सवास्थ्य, अस्वास्थ्य, दीर्घायुष्य, सुखाचा मृत्यू इ. साठी ज्या गोष्टींवर भर दिला जातो, त्यात मौन, उपवास, इ. उपचारांच्या बरोबरीने ब्रह्मचर्यावर भर दिला जातो. भारतीय परंपरेत जरी त्याचे महत्त्व होते तरीही पाश्चात्यांकडून निसर्गोपचारातूनही ते भारतात पुनः आले हे विसरून चालणार नाही. पाश्चात्य व भारतीय संस्कृतीतील अनेक गोष्टींचा सुरेख संगम महात्मार्जींनी आपल्या कार्यप्रणालीत केला होता.

### (१०) रामनाम अंतीम उपचार :

गांधीजींच्या अध्यात्मिक साधनेमध्ये रामनामास अनन्यसाधारण महत्त्व होते. जेथे सर्व उपचार थकतात तेथे रामनाम हा अंतीम उपचार आहे असे त्यांनी आरोग्याची किल्ली मध्ये म्हटले आहे. याचा अर्थ रामनामहे रोग बरे करणारे औषध आहे असा नसून मानव मर्त्य आहे आणि सर्व उपचार थकले की, रामनामाच्या जपाने मरण सुसह्य व सुखाचे होऊ शकते. म्हणूनच मृत्यूसमयी आपल्या मुखे रामनाम असावे अशी इच्छा त्यांनी प्रकट केली होती. या मागे आपल्याला नैसर्गिक मरण येणार हे त्यांनी गृहीत धरले होते. ते तसे घडते तर ते सिद्ध झालेच असते. कारण, अनपेक्षितपणे ज्या पद्धतीचा मृत्यू त्यांना आला त्याक्षणीही छातीत गोळी शिरल्यावर त्यांच्या तोंडून आई गड ! किंवा बाप रे ! किंवा तत्सम उद्गार न निघता, त्यांची जी इच्छा होती व ज्या रामनामाशी ते तद्रूप झाले होते तेच उद्गार त्यांच्या तोंडून बाहेर पडले.

हे ! राम !

### तात्पर्य व संदेश

निसर्गोपचार ही जीनवपद्धती आहे, महात्मार्जींनी खऱ्या अर्थाने स्विकारले होते व त्यांनी जी राजकीय, सामाजिक, सांस्कृतिक व अध्यात्मिक भूमिका स्विकारली होती, त्यातील प्रत्येक गोष्ट निसर्गोपचाराशी सुसंगत तरी होती, पूरक तरी होती, समांतर तरी होती किंवा निसर्गोपचारातील तरी होतीच होती. या सर्वांचा त्यांच्या या बहुमुखी कार्यात इतका अप्रतिम समन्वय साधला गेला होता की, महात्मा गांधी या व्यक्तिमत्त्वाच्या जीवनातून निसर्गोपचार हा विषयच वजा करून टाकला तर बॅ. मोहनदास करमचंद गांधी हे व्यक्तिमत्त्व आज आपण ज्या महात्मा गांधींना ओळखतो त्यापेक्षा किती तरी वेगळे घडले असते.

राष्ट्राच्या भल्यासाठी आजच्या यच्च्ययावत् सर्व कार्यकर्त्यांनी व नेत्यांनी महात्मार्जींच्या या दुर्लक्षित पैलूकडे पुनः एकदा लक्ष देऊन त्याचा अवलंब करून जास्तीत जास्त काळ समाजाची सेवा करण्याच्या दृष्टीने झटणे अत्यावश्यक आहे.